

レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）

平成21年2月 藤本循環器科・内科講演資料

むずむず脚症候群は、身体末端の不快感や痛みによって特徴づけられた慢性的な病態。英語の Restless legs syndrome から **RLS**、レストレス・レッグス症候群または下肢静止不能症候群とも呼ばれる。

- 全国で約 200 万人以上（人口の 2～5%）
- 疾患の認知が進んでいないため、多くの患者さんが見逃されている。
- 下肢を動かしたいという強い欲求・下肢の不快感が、夕方から夜間、安静時に増悪し、運動により改善するという特徴を持つ睡眠障害。
- 40 歳以上の中高年に目立つ
- 40 代で発症し、年を重ねていくほど悪くなることが多い
- 女性の患者が男性の患者に比べて、1.5 倍
- 症状が現れやすい時間帯がある
- 症状が進むと、不安や抑うつなどの精神障害を合併することが有る



原因

- 神経伝達物質であるドパミンの機能低下
- 中枢神経における鉄分の不足による代謝の異常
- 脊髄や末梢神経の異常
- 遺伝的な要素

非薬物治療

- ・鉄補充を施行
- ・レストレスレッグス症候群の増悪を招く恐れのある薬剤の作用を考慮
- ・禁カフェイン・禁酒・禁煙を推奨
- ・注意をそらす工夫
- ・睡眠前の足のマッサージ

薬物治療

- ・ L-dopa (パーキンソン病の薬)
- ・ ドパミン受容体作動薬 (ドパミンアゴニスト)
- ・ 抗てんかん薬
- ・ オピオイド
- ・ ベンゾジアゼピン系薬物

生死に直結する疾患ではありません。しかし、睡眠中の脚の不快感により、安らかな眠りを得ることができにくくなりますし、並存しやすい睡眠時周期性四肢運動によって睡眠が妨げられるので睡眠時間が著しく短くなります。このためレストレスレッグス症候群患者の多くが疲労・消耗し、慢性的な睡眠不足のため、仕事や社会活動など日中の機能が大きく損なわれます。その結果、気分の変調をきたし、うつ的になったり人間関係が悪化したりすることもある

問題点

- 一般の医師の勉強不足により、RLS と診断できずに、無駄な投薬治療と時間を費やしていることである。発症の項目で記載したように、抗うつ薬や抗精神病薬を投与することにより、却って、RLS の症状が悪化することが多い。
- この疾患に、睡眠導入剤 (サイレース) や抗うつ薬を処方されると、むずむず感が解消されないまま眠気だけがどんどん増し、却って RLS の症状を悪化させる可能性がある。

近くの専門医

- 広島睡眠クリニック (2007年4月に開設), 院長の岡靖哲 (おかやすのり) 先生
- 広島市西区観音町13番18号 ドルミーレ2階
- 予約受付電話 082-532-6651